

## DESTINO: INEF Y XANADÚ

Por M<sup>a</sup> José Borrego

A las 8:30 de la mañana del jueves 4 de Junio los alumnos de 3º ESO salimos con dirección a la capital de España, nuestro destino: la Facultad de Ciencias de las Actividades Físicas y el Deporte y la pista cubierta de esquí en el centro comercial Xanadú. Nos acompañan Pedro, el profe de Educación Física, y M<sup>a</sup> José, del Ámbito Científico.

Llegamos al INEF a eso de las 10:30 de la mañana y a las 11:00 nos reunimos con nuestro guía. La visita comienza en el museo de la Facultad, en el que pudimos ver una gran cantidad de aparatos que se utilizaban en un gimnasio del siglo XIX, muchos nos recordaban a los que se utilizan en los gimnasios actuales.

A continuación nos dirigimos al Centro de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes, donde se entrenan a diario nuestros deportistas de élite, algunos de ellos campeones olímpicos. Pudimos ver trabajando al equipo masculino de gimnasia, a los equipos femeninos de gimnasia deportiva y artística, y al equipo de esgrima. Lo que más llamó nuestra atención fue el nadador que entrenaba en la piscina olímpica, uno de los representantes del equipo paralímpico: un buen ejemplo de que con el esfuerzo se consigue todo.

Terminada la visita nos dirigimos al Centro Comercial Xanadú en Navacarnero. Tuvimos tiempo libre para comer y a eso de las 2 nos preparamos para enfundarnos en nuestros trajes de esquiadores: ¡Madre mía, lo que cuesta ponerse las botas!

Nuestros profesores de esquí nos recogieron en la entrada de la pista y divididos en dos grupos no dispusimos a aprender un nuevo deporte: primero, con un solo esquí en el pie derecho, luego con un solo esquí en el pie izquierdo y después con los dos esquís a la vez. Aprendimos a hacer la cuña para frenar mientras nos deslizábamos por la pista sin besar la nieve o la red de protección (¿verdad Luz María?). Cuando ya parece que nos defendíamos un poco llega la hora de los remotes: “¡Chicos, no hay que sentarse, sólo agarrarte y te dejas llevar!” Sí, sí, la teoría muy fácil pero la práctica ya es otro cantar. La primera que fue al suelo, la maestra y después uno tras otro parecíamos fichas de dominó. Una vez arriba los profesores nos enseñaron a bajar deslizándonos sin rodar y poco a poco nos atrevimos ya nosotros solos. Algunos incluso nos lanzamos a por la pista grande. La verdad, se nos hizo corto, pero fue una buena toma de contacto con un deporte desconocido para la mayoría de nosotros.

Sanos y salvos con todos los miembros de nuestro cuerpo al completo regresamos a nuestro pueblo.

